

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 28.08.2023 № 540

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____Л.Х. Гильманов Протокол от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В.Крохалева 28.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 540
---	---	---

Рабочая программа
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для 8 класса
на 2023-2024 учебный год

*(Физическая культура. 8 класс. Примерные рабочие программы:
учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях – М: Просвещение, 2020 г.)*

(8 класс – 34 учебных недель, 3 часа в неделю, 102 часа)

Нефтеюганск

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (основного) общего образования на базовом уровне; с рекомендациями примерной программы по физической культуре. Физическая культура. 8 класс. Примерные рабочие программы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях – М: Просвещение, 2020 г.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Предлагаемое тематическое планирование предусматривает следующую организацию процесса обучения (в соответствии с примерным учебным планом, рекомендуемым программой общего образования). Рабочая программа в 8 классе рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Образовательная организация является Центром культурно-языковой адаптации детей – мигрантов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- 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 личного 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение 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, в 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 во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	
1.1	Знания о физической культуре	2
1.2	Лёгкая атлетика	30
1.3	Спортивные игры:	36
	• <i>Баскетбол</i>	<i>12</i>
	• <i>Волейбол</i>	<i>14</i>
	• <i>Футбол</i>	<i>10</i>
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.5	Лыжная подготовка	16
1.6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Всего		102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и его мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Олимпийское образование. Игры Древней Олимпии. Олимпийский девиз, эмблема, флаг, огонь. Талисман Олимпийских Игр. Олимпийские награды. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. Цель Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Международный Олимпийский комитет (МОК). Президенты Международного олимпийского комитета в разные годы. Национальный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет в нашей стране. Паралимпийский спорт. Паралимпийские виды спорта. Чемпионы Паралимпийских Игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)

8 КЛАСС

Спортивные игры.

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

Футбол. Правила игры. Длительность игры. Свободный удар. Штрафной удар. Удар с вратарской зоны. Технические и тактические действия. техника владения мячом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

Подвижные игры народов Севера. «Охотник», «Самый ловкий», «Сильная схватка».

Гимнастика с элементами акробатики.

На освоение техники строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

На освоение ОРУ. 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. ОРУ в парах.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110см). Девочки: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле.

Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. 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.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

Лёгкая атлетика.

Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент). Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

На овладение техникой бега. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег 1500м.

На овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Старты с различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых

упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8-Х КЛАССОВ

№ урок а	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые УУД			Домашнее задание	Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы
			Предметные	Метапредметные	Личностные		
<i>Лёгкая атлетика (14 часов)</i>							
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Техника спринтерского бега.	История появления легкой атлетики. Первые соревнования. Виды бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты. Региональный компонент в беге.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет цели. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы решения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Фазы спринтерского бега.	
2	Техника спринтерского бега.	История появления легкой атлетики. Первые соревнования. Виды бега. Старт и стартовый разгон. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты. Региональный компонент в беге.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет цели. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы решения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Фазы спринтерского бега.	
3	<i>Контрольный тест – бег 30м.</i> Техника спринтерского бега.	История появления легкой атлетики. Первые соревнования. Виды бега. Старт и стартовый разгон. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет цели. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы решения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Фазы спринтерского бега.	
4	Эстафетный бег.	Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи	Расширение двигательного опыта за счёт	Коммуникативные: представляет содержание и	Проявлять положительные качества	Техника передачи	

		эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении.	различных упражнений.	сообщает его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность.	личности и управлять своими эмоциями.	эстафетной палочки.	
5	Эстафетный бег.	Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении.	Применяют прыжковые упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Техника бега на средние дистанции.	
6	Контрольный тест – бег 1000м. Техника длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь.	Добросовестно выполняет учебные задания по технической и физической подготовке	Коммуникативные: умеет преодолевать конфликты Регулятивные: понимает, принимает и сохраняет учебную задачу.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	Техника длительного бега.	
7	Техника длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь.	Добросовестно выполняет учебные задания по технической и физической подготовке	Коммуникативные: умеет преодолевать конфликты Регулятивные: понимает, принимает и сохраняет учебную задачу.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Техника длительного бега.	
8	Бег на средние дистанции.	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Олимпийские правила и традиции.	Взаимодействует с одноклассниками и сверстниками	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	

9	Контрольный тест – подтягивание в висе. Бег пересечённой местности.	Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Олимпийский флаг, огонь, символ, девиз.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Физические качества человека.	
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжок с полетом и приземлением в положении шага. Имитация техники отталкивания и движений в полете. Прыжок с выполнением движений в полете способом «согнув ноги» и приземление в положении шага. Бег в равномерном темпе 5 минут.	Планирует содержание занятий, включает их в режим учебного дня и учебной недели	Коммуникативные: корректирует действия партнёра. Регулятивные: следует выделенным учителем ориентирам действия в учебном материале Познавательные: доказывает, делает выводы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	Упражнения для освоения бега с низкого старта.	
11	Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжок с полетом и приземлением в положении шага. Имитация техники отталкивания и движений в полете. Прыжок с выполнением движений в полете способом «согнув ноги» и приземление в положении шага. Бег в равномерном темпе 5 минут.	Планирует содержание занятий, включает их в режим учебного дня и учебной недели	Коммуникативные: корректирует действия партнёра на основе совместно определенных критериев. Познавательные: доказывает, делает выводы, определяет понятия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Упражнения для освоения бега с низкого старта.	
12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжок с полетом и приземлением в положении шага. Имитация техники отталкивания и движений в полете. Прыжок с выполнением движений в полете способом «согнув ноги» и приземление в положении шага. Бег в равномерном темпе 5 минут.	Планирует содержание занятий, включает их в режим учебного дня и учебной недели. Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Коммуникативные: корректирует действия партнёра на основе совместно определенных критериев. Регулятивные: следует выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Упражнения для освоения бега с низкого старта.	

				доказывает, делает выводы, определяет понятия.			
13	Метание мяча на дальность.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Техника передачи эстафетной палочки.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий.	Развитие этических чувств.	Техника метания мяча на дальность.	
14	Контрольный тест – наклон вперед. Метание мяча на дальность.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Техника передачи эстафетной палочки.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий.	Развитие этических чувств.	Техника метания мяча на дальность.	

Спортивная игра. Футбол (5 часов)

1 (15)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». История возникновения игры футбол. Футбольное поле. Состав команды. Длительность игры. Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Познавательные: строит логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.	Следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям	Правила ТБ на уроках футбола. Свод первых правил футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
2 (16)	Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». История возникновения игры футбол. Футбольное поле. Состав команды. Длительность игры. Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Использует технические приемы в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества	Техника ударов по воротам (штрафной, свободный, 11-ти метровый).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/

				учебниках и других источниках	со сверстниками и взрослыми.		
3 (17)	Технические и тактические действия в футболе.	Технические и тактические действия в футболе. Понятие «комбинация». Выполнение комбинаций в футболе. Техника владения мячом. Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящему мячу серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: сравнивает объекты по определённым критериям	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника владения мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/
4 (18)	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Технические и тактические действия в футболе.	Технические и тактические действия в футболе. Понятие «комбинация». Выполнение комбинаций в футболе. Техника владения мячом. Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящему мячу серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	Проводит занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми жестами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: самостоятельно планирует и осуществляет контроль по результату	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Техника удара по мячу (по неподвижному мячу, по катящемуся мячу).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/
5 (19)	Физическая подготовка в футболе.	Физическая подготовка в футболе – ОФП и СФП. Понятие подготовок. Средства ОФП. Двигательные способности. Средства СФП. Требования к занимающимся. Способности, развивающие в футболе. Скоростные, силовые способности.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера.		Средства ОФП. Средства СФП.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
Спортивная игра. Баскетбол (5 часов)							
20	Инструктаж ТБ по разделу «Баскетбол». Держание мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ходьба обычная. История игры баскетбол. Держание мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Познавательные: строит логическое	Следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям	Правила ТБ на уроках баскетбола.	

				рассуждение, выражая причинно-следственные связи.			
21	Контрольный тест – подъём туловища из положения лёжа. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. 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) с пассивным сопротивлением.	Использует технические приемы в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Техника ловли и передачи мяча пассивным сопротивлением.	
22	Контрольный тест – наклон вперед из положения сидя. Баскетбол. Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой.	Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация «защитник-нападающий». Учебная игра. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: сравнивает объекты по самостоятельно определенным критериям	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой.	
23	Технико-тактические действия в баскетболе.	Правила игры. Основные соревновательные действия. Технико-тактические действия в баскетболе. Ведение мяча (дриблинг). Бросок мяча – одной или двумя руками, добивание мяча. Техника игры.	Проводит занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационным и жестами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: самостоятельно планирует и осуществляет контроль по результату.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Технико-тактические действия в баскетболе.	
24	Основные технические приемы в баскетболе.	Способы двигательной деятельности в баскетболе. Основные технические приемы в баскетболе. Передача двумя руками сверху. Бросок мяча в движении. Бросок одной рукой	Проводит занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Познавательные: строит логическое рассуждение, выражая	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Основные технические приемы в баскетболе.	

от плеча. Перевод с одной руки на другую во время ведения.

необходимыми жестами.

причинно-следственные связи.

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

1 (25)	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатика.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Акробатика. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад.	Знает ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения.	Коммуникативные: осуществляет учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Регулятивные: следует установленным правилам. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям	Проявляет учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
2 (26)	<i>Контрольный тест – прыжок через скакалку.</i> Строевые упражнения. Акробатика.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Акробатика. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Коммуникативные: осуществляет учебное сотрудничество с учителем. Регулятивные: следует установленным правилам. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям	Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров в общении, их мотивов и чувств	Правила техники безопасности во время занятий.
3 (27)	Строевые упражнения. Акробатика.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Акробатика. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад.	Учитывает индивидуальные способности и способности товарища	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: осуществляет описание компонентов объекта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

4 (28)	Контрольный тест – бросок набивного мяча. Акробатика. Висы и упоры.	Висы и упоры. <u>Мальчики:</u> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в седы ноги врозь; подъём завесом вне. <u>Девочки:</u> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Выполняет комплексы ОРУ и корригирующих упражнений	Коммуникативные: оценивает действия партнёра на основе заданных критериев. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Техника акробатических элементов.	
5 (29)	Акробатика. Висы и упоры.	Висы и упоры. <u>Мальчики:</u> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в седы ноги врозь; подъём завесом вне. <u>Девочки:</u> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: оценивает действия партнёра на основе заданных критериев. Регулятивные: адекватно оценивает учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Прикладное значение гимнастики.	
6 (30)	Висы и упоры. Акробатика.	<u>Мальчики:</u> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в седы ноги врозь; подъём завесом вне. <u>Девочки:</u> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно определяет цель. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Проявляет учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.	Виды гимнастики.	

7 (31)	Оценить элементы акробатики. Акробатика. Развитие физических качеств.	Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Понятие «Физическая подготовка».	Проявляет инициативу при организации совместных занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Понятие «Физическая подготовка».	
8 (32)	Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	Коммуникативные: выражает свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Влияет на других в плане выполнения правил и требований школьной жизни.	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	
9 (33)	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Регулятивные: формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Слагаемые здорового образа жизни.	
10 (34)	Оценить технику элементов акробатики. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявляет уважение к товарищам. Преодолеет трудности, добросовестно выполняет учебные задания	Коммуникативные: определяет цели Регулятивные: самостоятельно определяет цель. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Придерживается здорового образа жизни. Старается договориться со сверстниками о правилах поведения.	Значение гимнастических упражнений для развития силы.	
11 (35)	Акробатическая комбинация. Лазанье.	Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Преодолеет трудности, добросовестно выполняет учебные задания	Коммуникативные: выражать свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели.	Выделяет свою национальную принадлежность, поддерживает позитивные	Правила самостоятельного обучения двигательным действиям.	

		Оценить акробатическую комбинацию.	по технической и физической подготовке	Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне	традиции, проявляет заботу о членах семьи, товарищах		
12 (36)	Оценить акробатическую комбинацию. Опорный прыжок. Лазание по канату.	<i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: выражать свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	
13 (37)	Опорный прыжок. Способы двигательной деятельности.	Опорный прыжок. <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см).	Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проводит сравнение	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. Влияет на других в плане выполнения экологических норм.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	
14 (38)	Оценить упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	Опорный прыжок. <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см).	Обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: определяет главное и второстепенной	Умеет выстраивать межличностные отношения.	Характеристика основных двигательных способностей.	
15 (39)	Развитие гибкости. ОРУ с гимнастической скакалкой.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с	Подбирает физические упражнения в зависимости от	Коммуникативные: планирует общие способы работы. Регулятивные: выделяет и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Виды гимнастики.	

		гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	индивидуальной ориентации	формулирует цели. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий.	смысла учения.		
16 (40)	Осанка. Виды нарушений и коррекции осанки. Оценка эффективности занятий.	Осанка как показатель физического здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Двигательное действие. Двигательный навык.	Подбирает комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки	Коммуникативные: содействует разрешению конфликтов Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осуществляет описание компонентов объекта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Осанка как показатель физического здоровья человека.	

Спортивная игра. Волейбол (8 часов)

1 (41)	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Стойки игрока. Перемещения в волейболе.	Инструктаж ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Техника перемещений.	
2 (42)	Оценить технику элементов волейбола. Волейбол. Приём и передача мяча.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Олимпийский девиз.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные: представляет конкретное содержание. Регулятивные: формулирует познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выделяет главную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания	Техника приема и передачи мяча.	

3 (43)	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Контролирует и анализирует эффективность занятий, ведя дневник наблюдения.	мысль. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выделяет главную мысль	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.	Физическая культура и олимпийское движение в России.	
4 (44)	Волейбол. Приём и передача мяча. Учебная игра.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта	Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Правила организации избранной игры.	
5 (45)	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	Проводит занятия в качестве командира отделения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии.	Владеет несколькими способами решения учебной задачи. Знает и следует предписаниям той или иной социальной роли.	Нижняя прямая подача мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lessosn/3218/main/
6 (46)	<i>Оценить элементы волейбола.</i> Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	Владеет необходимыми информационным и жестами.	Коммуникативные: содействует разрешению конфликтов Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осуществляет	Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического характера.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	

7 (47)	Волейбол. Способы двигательной деятельности.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	Доступно излагает знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины	описание компонентов объекта. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осуществляет описание компонентов	Придерживается здорового образа жизни. Старается договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
8 (48)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Ходьба обычная. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	Преодолевает трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне	Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров.	Жесты спортивного судьи в волейболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/

Знания о физической культуре (2 часа)

1 (49)	Способы двигательной деятельности. Лыжная подготовка.	Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Обморожение. Первая помощь. Экипировка лыжника. Правила подбора лыж и палок. Подбор инвентаря.	Владеет знаниями о температурном режиме и требованиями к одежде, обуви лыжника.	Регулятивные: следует установленным правилам Познавательные: осуществляет поиск необходимой информации.	Проявляет устойчивый познавательный интерес к предметам будущих профилей.	Требования к температурному режиму, одежде и обуви лыжника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
2 (50)	Контрольный тест – 6-ти минутный бег. Знания о физической культуре.	Контрольный тест – 6-ти минутный бег. Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительное направление. Спортивное направление. Прикладное направление.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Виды спортивного направления.	

самому себе как субъекту деятельности.

Лыжная подготовка (16 часов)

1 (51)	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Способы двигательной деятельности.	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Лыжные ходы. Скользящий шаг. Отличие хода друг от друга.	Регулирует физические нагрузки для занятий	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели.	Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию.	Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
2 (52)	Попеременный двухшажный и трехшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный трехшажный ход. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке.	Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям.	Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.	Техника попеременных ходов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
3 (53)	Оценить технику лыжного хода. Попеременный двухшажный и трехшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный трехшажный ход. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке.	Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям.	Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.	Техника попеременных ходов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
4 (54)	Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств.	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
5 (55)	Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	Контролирует направленность воздействия на организм нагрузок	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Влияет на других в плане выполнения экологических норм.	Техника одновременных ходов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
6 (56)	Оценить технику	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Определяет индивидуальные режимы	Регулятивные: сохранять заданную цель.	Осознанно выбирает здоровый образ	Техника одновременных ходов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

	<i>лыжного хода.</i> Одновременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции 4,5 км.	физической нагрузки	Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах.	жизни. Соблюдает правила личной гигиены.		
7 (57)	Техника спусков с горы.	Значение занятий лыжной подготовкой на закаливание организма. Техника спусков с горы. Виды стоек. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Прохождение дистанции 4,5 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: сохранять заданную цель, видит ошибку и исправляет ее по указанию взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Виды стоек при спуске с горы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
8 (58)	Техника спусков с горы. Прохождение дистанции 4,5 км.	Значение занятий лыжной подготовкой на закаливание организма. Правила ТБ на занятиях лыжами. Обморожение. Первая помощь. Техника спусков с горы. Виды стоек. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Прохождение дистанции 4,5 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах.	Умеет выстраивать межличностные отношения.	Виды стоек при спуске с горы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
9 (59)	Оценить технику лыжных ходов. Виды смены ходов. Прохождение дистанции.	Виды смены ходов. Физическое совершенствование. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техника перехода без шага. Техника перехода через шаг. Прохождение дистанции.	Знает о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
10 (60)	Виды смены ходов. Поворот плугом.	Виды смены ходов. Физическое совершенствование. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техника перехода без шага. Техника перехода через шаг. Прохождение дистанции.	Знает о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Техника перехода без шага.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
11 (61)	Спуски и подъемы. Повороты	Лыжная подготовка Спуски и подъемы. Подъем полуелочкой. Подъем елочкой. Повороты	Расширение двигательного	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие этических чувств.	Техника поворота и торможения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/

	переступанием. Торможение.	переступанием. Торможение плугом. Преодоление бугров и впадин.	опыта за счет упражнений.	информацию с помощью вопросов. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.		плугом.	
12 (62)	Спуски и подъемы. Повороты переступанием. Торможение.	Лыжная подготовка. Лыжные стойки. Спуски и подъемы. Подъем полуелочкой. Подъем елочкой. Повороты переступанием. Торможение плугом. Преодоление бугров и впадин.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Умеет выстраивать межличностные отношения.	Техника поворотов.	https://resh.edu.ru/subject/less/n/3110/main/
13 (63)	Оценить технику лыжных ходов. Спуски и подъемы. Повороты переступанием. Торможение.	Лыжная подготовка Лыжные стойки. Спуски и подъемы. Подъем полуелочкой. Подъем елочкой. Повороты переступанием. Торможение плугом. Преодоление бугров и впадин.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Развитие этических чувств.	Техника торможения.	https://resh.edu.ru/subject/less/n/3110/main/
14 (64)	Спуски и подъемы. Повороты переступанием. Торможение.	Лыжная подготовка Спуски и подъемы. Подъем полуелочкой. Подъем елочкой. Повороты переступанием. Торможение плугом. Преодоление бугров и впадин.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Развитие этических чувств.	Техника подъёма елочкой и полуелочкой.	https://resh.edu.ru/subject/less/n/3110/main/
15 (65)	Оценить технику лыжных ходов. Лыжные гонки.	История лыжных гонок, основных видах гонок. Российские победители в зимних Олимпийских играх.	Корректно объясняет и объективно оценивает технику их выполнения	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах.	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся.	История лыжных гонок.	https://resh.edu.ru/subject/less/n/3204/main/

16 (66)	Лыжные гонки.	История лыжных гонок, основных видах гонок. Российские победители в зимних Олимпийских играх.	Корректно объясняет и объективно оценивает технику их выполнения	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся.	Основные виды лыжных гонок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
--------------------------	---------------	---	--	---	---	-----------------------------	---

Спортивная игра. Баскетбол (7 часов)

1 (67)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Технические приемы игры баскетбол.	Инструктаж правил техники безопасности на уроках баскетбола. Кем и в каком году был придуман волейбол, мяч и баскетбольные кольца. Научимся техническим действиям спортивной игры в баскетбол. Сможем повторить стойку баскетболиста и следить за правильным ее выполнением. Различия спортивной игры от подвижной.	Изучает историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/main/
2 (68)	Оценить технику элементов баскетбола. Технические приемы баскетбола (ведение, ловля и передачи).	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Держание мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Владеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Приемы передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
3 (69)	Баскетбол. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Держание мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Владеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях разных социальных ситуациях.	Приемы передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
4 (70)	Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	Научимся поворотам с мячом на месте, отработаем бег с изменением направления, передачу мяча одной рукой.	Владеет умением использовать технические действия в формах	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные:	Владеет несколькими способами решения	Техника передачи мяча одной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/

	Передача мяча одной рукой.		игровой деятельности	адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	учебной задачи.		
5 (71)	Взаимодействие технических действий в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Взаимодействие технических действий в баскетболе. На освоение тактики игры – тройка и малая восьмёрка. Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой в движении. Учебная игра.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: оценивает учебную работу на основе заданных критериев, Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии	Придерживается здорового образа жизни. Стараются договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.	Взаимодействие технических действий в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/
6 (72)	Оценить технику элементов баскетбола. Взаимодействие технических действий в баскетболе.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Взаимодействие технических действий в баскетболе. На освоение тактики игры – тройка и малая восьмёрка. Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой в движении. Учебная игра.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: оценивает учебную работу на основе заданных критериев.	Придерживается здорового образа жизни.	Взаимодействие технических действий в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/
7 (73)	Взаимодействие технических действий в баскетболе.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Взаимодействие технических действий в баскетболе. На освоение тактики игры – тройка и малая восьмёрка. Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой в движении. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: оценивает учебную работу на основе заданных критериев, Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии	Стараются договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.	Взаимодействие технических действий в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/

Спортивная игра. Футбол (5 часов)

1 (74)	Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». История возникновения игры футбол. Футбольное поле. Состав команды. Длительность игры. Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Познавательные: строит логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.	Следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям	Правила ТБ на уроках футбола. Свод первых правил футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
2 (75)	Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». История возникновения игры футбол. Футбольное поле. Состав команды. Длительность игры. Свод первых правил футбола. Штрафной, свободный, 11-метровый удары.	Использует технические приемы в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Техника ударов по воротам (штрафной, свободный, 11-ти метровый).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
3 (76)	Оценить технику элементов футбола. Технические и тактические действия в футболе.	Технические и тактические действия в футболе. Понятие «комбинация». Выполнение комбинаций в футболе. Техника владения мячом. Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящему мячу серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: сравнивает объекты по самостоятельно определённым критериям	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника владения мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/
4 (77)	Технические и тактические действия в футболе.	Технические и тактические действия в футболе. Понятие «комбинация». Выполнение комбинаций в футболе. Техника владения мячом. Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящему мячу серединой подъёма. Остановка катящегося	Проводит занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: самостоятельно планирует и осуществляет контроль	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Техника удара по мячу (по неподвижному мячу, по катящемуся мячу).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/

		мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	информационным и жестами.	по результату.			
5 (78)	Физическая подготовка в футболе.	Физическая подготовка в футболе – ОФП и СФП. Понятие подготовок. Средства ОФП. Двигательные способности. Средства СФП. Требования к занимающимся. Способности, развивающие в футболе. Скоростные, силовые способности.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера.	Следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Средства ОФП. Средства СФП.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
Лёгкая атлетика (4 часа)							
1 (79)	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спортивно-оздоровительная деятельность. Особенности спортивно-оздоровительной деятельности. Цель освоения техники двигательных действий. Фазы прыжка в высоту с разбега.	Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, и личной ответственности.	Фазы прыжка в высоту с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/
2 (80)	Контрольный тест – подъем туловища из положения лежа. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийский комитет в нашей стране.	Контролирует и анализирует эффективность занятий	Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами.	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. Влияет на других в плане выполнения экологических норм.	Техника прыжка в высоту с разбега.	
3 (81)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и	Твердо убежден в ценности здоровья. Осознанно выбирает здоровый образ	Основные ошибки при прыжке в высоту и способы их устранения.	

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Региональный компонент в прыжках.		действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	жизни. Соблюдает правила личной гигиены.		
4 (82)	Контрольный тест – прыжок в высоту. Физическое совершенствование.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: знает технику и прыгает в высоту с 7-9 шагов разбега.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	
Спортивная игра. Волейбол (6 часов)							
1 (83)	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Прямой нападающий удар.	Инструктаж ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прямой нападающий удар.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: строит логическое рассуждение	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Правила безопасности на уроках волейбола.	
2 (84)	Контрольный тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тактика свободного нападения.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Тактика свободного нападения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные:	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся, ориентируется на образец	Упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики.	

				строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне	хорошего ученика.		
3 (85)	Тактика свободного нападения.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Тактика свободного нападения.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Тактика свободного нападения.	
4 (86)	<i>Контрольный тест - прыжок в длину с места.</i> Прием и передачи мяча.	История волейбола. Прием и передача мяча. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий. Прием и передачи мяча.	Владеет умением использовать технические приемы игры в разнообразных формах игровой деятельности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Твердо убежден в ценности здоровья. Осознанно выбирает здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены.	Прием и передачи мяча.	
5 (87)	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Прием и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Доступно излагает знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию. Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.	Техника нижней прямой подачи.	
6 (88)	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнения заданий.	Доступно излагает знания о физической культуре, умело	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие	Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию.	Техника нижней прямой подачи.	

		Прием и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	применя соответствующие понятия и термины	отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.		
--	--	--	---	---	--	--	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

1 (89)	Осанка. Виды нарушений.	Теория: дыхательные упражнения, гимнастика для глаз. Бег 5 мин. Осанка. Виды нарушений. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	Владеет умением выполнять комплексы ОРУ.	Коммуникативные: устанавливает рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивает свои действия и действия партнера.	Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию. Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.	Осанка. Виды нарушений.	
2 (90)	Контрольный тест - наклон вперед из положения сидя. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	Осанка как показатель физического развития человека. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упражнения. Фитнес для глаз.	Контролирует направленность воздействия на организм во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	Признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.	

Лёгкая атлетика (12 часов)

1 (91)	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.	Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании мяча.	
2 (92)	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в	Определяет индивидуальные режимы	Регулятивные: адекватно оценивает свои действия и	Проявлять дисциплинированность,	Характерные ошибки в технике прыжка	

		коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Метание тынзяна на хорей. Региональный компонент в метании. Олимпийское образование.	физической нагрузки	действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	в длину с разбега.	
3 (93)	Контрольный тест - подтягивание в висе. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивает свои действия и действия партнера.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Техника прыжка в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
4 (94)	Метание мяча 150 гр. на дальность.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Метание тынзяна на хорей – национальный компонент в метании.	Владеет основами технических действий	Регулятивные: осуществляет свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполняет метание мяча на дальность.	Владеет несколькими способами решения учебной задачи.	Техника метания мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
5 (95)	Метание мяча 150 гр. на дальность.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Метание тынзяна на хорей – национальный компонент в метании.	Владеет основами технических действий	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Старается договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.	Техника метания мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
6 (96)	Техника спринтерского бега.	История появления легкой атлетики. Первые соревнования. Виды бега. Старт и стартовый разгон. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет цели. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы решения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Фазы спринтерского бега.	

		Линейные эстафеты. Региональный компонент в беге.					
7 (97)	Контрольный тест - бег 30м. Техника спринтерского бега.	История появления легкой атлетики. Первые соревнования. Виды бега. Старт и стартовый разгон. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты. Региональный компонент в беге.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет цели. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы решения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Фазы спринтерского бега.	
8 (98)	Эстафетный бег.	Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнения. Отработка навыка на месте и в движении.	Расширение двигательного опыта за счёт различных упражнений.	Коммуникативные: представляет содержание и сообщает его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника передачи эстафетной палочки.	
9 (99)	Бег на средние дистанции.	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Олимпийские правила и традиции.	Взаимодействует с одноклассниками и сверстниками	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	
10 (100)	Контрольный тест – бег 1 км. Техника длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь.	Добросовестно выполняет учебные задания по технической и физической подготовке	Коммуникативные: умеет преодолевать конфликты Регулятивные: понимает, принимает и сохраняет учебную задачу.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Техника длительного бега.	

11 (101)	Техника длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника длительного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3/2/2/0/
12 (102)	Техника длительного бега. Подвижные игры.	Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м.	Владеет основами технических действий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Значение занятий физической культуры для поддержания здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3/2/2/

