

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**  
**муниципальное образование - городской округ Рязань**  
**МБОУ " Школа № 62 "**

**РАССМОТРЕНО**

Председателем МО



Миронова Н.В.

Протокол №1 от 28.08.24

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

По УВР



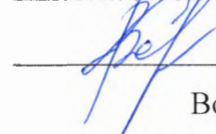
Ионова О.В.

Приказ №254-од от 30.08.24

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора «МБОУ

Школа №62»



Ворнакова С.Е.

от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3402316)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

Учитель: Рагулина Т.В.

г. Рязань 2024

## Пояснительная записка

Исходными материалами для составления программы явились:

### Документы Федерального уровня –

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерально государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 №2);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации декабря 2010 года № 1897».

## РАСЧЕТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

Класс	Количество часов на год	Количество часов по четвертям			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость	68				

68 - общее количество часов по предмету на год.

2- число часов в неделю.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

1. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:
2. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
4. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
5. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
6. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастано-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа доступности и сообщаемости, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности) знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представляемыми о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способами организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 68ч, (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

### Результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### 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 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 ориентиров в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающей социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к самобразованию индивидуальных свойств личности, которые преобладают в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура».

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную;
- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

##### Познавательные:

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией;
- владение сведениями о роли и значении физической культуры;
- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

##### Коммуникативные:

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.
- умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребности планирования и регуляции своей деятельности.

## Предметные результаты.

### Ученик научится:

определять происхождение и смысл понятия «физическая культура»;  
описывать и технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;  
применять прыжковые, беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выявлять и устранять характерные ошибки;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.  
укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### Ученик получит возможность научиться:

описывать технику изученных упражнений, получать информацию из различных источников;  
демонстрировать легкоатлетические упражнения;  
выявлять и устранять характерные ошибки;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; вести дневник по функциональной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### Содержание основного общего образования по учебному предмету

#### **8 класс (68 часа)**

##### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

##### **Способы физической деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

##### **Физическое совершенствование:**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из с на лопатках полуоборот назад в стойку на коленях.

**Опорные прыжки:** всок в упор присев; соскок протгнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

**Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):** всок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки протгнувшись.

**Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):** висы согнувшись и протгнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами лезанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### **Легкая атлетика**

**Бег:** высокый старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до минут, бег 1000 м; челночный бег 3 x 10 м.; бег с изменением частоты шагов.

**Броски набивного мяча (2кг):** двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

**Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную с 6-8 м.**

**Прыжки:** в длину с 7-9 шагов разбега, через препятствия; со скакалкой.

**Упражнения прикладного характера:** всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 20 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных варианты челночного бега.

### **Спортивные игры – баскетбол**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на м движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя подача мяча с близкого расстояния, игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Лыжная подготовка:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км.

**Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрез до 300м – максимумно, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эста на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
6	Лыжные гонки	12
<b>Итого</b>		

### Планируемые результаты изучения учебного курса.

#### Знания о физической культуре.

#### Ученик научится:

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

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

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.



### **Ученик получает возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесящих славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

#### **Ученик научится:**

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
 выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);  
 выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
 выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
 выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получает возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Тематическое планирование  
 Физическая культура. 8 класс.**

№ уро ка	Раздел, учебная тема	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Даты план
1	<p><b>Легкая атлетика. 11 часов.</b>            Меташредеметные результаты.  <u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную;</li> <li>- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;</li> <li>- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности;</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией;</li> <li>- владение сведениями о роли и значении физической культуры;</li> <li>- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p>		

	<p>- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и окружении.</p> <p><u>Личностные.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общины;</li> <li>- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;</li> <li>- осмысление социально-ответственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственного поведения в современном обществе;</li> <li>- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность).</li> </ul> <p>Предметные результаты.</p> <p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять происхождение и смысл понятия «физическая культура».</li> <li>- описывать и технически правильно выполнять упражнения.</li> <li>- применять прыжковые, беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выявлять их характерные ошибки.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику изученных упражнений, получать информацию из различных источников.</li> <li>- демонстрировать легкоатлетические упражнения;</li> <li>- выявлять и устранять характерные ошибки;</li> <li>- описывать технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки;</li> <li>- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>	
<p>1</p> <p>Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>2</p> <p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>3</p> <p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических</p>	

	Развитие скоростных качеств	качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Узнают о влиянии бега на организм человека, допустимых беговых нагрузках, об основных видах и фазах бега. Демонстрируют основные виды бега и беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Овладевают техникой прыжка. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических качеств.	
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Овладевают техникой прыжка. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических качеств.	

10	<p><i>Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега</i></p>	<p>Овладевают основными приемами прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.</p>
11	<p><i>Бег (1500 м -4я, 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Латка». Правила соревнований. Развитие выносливости</i></p>	<p>Овладевают основными приемами метания в цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.</p>
2	<p><b>Баскетбол 12 часов</b>  <b>Метапредметные результаты.</b>  <b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную;</li> <li>- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;</li> <li>- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией;</li> <li>- владение сведениями о роли и значении физической культуры;</li> <li>- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и окружаении.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения;</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;</li> <li>- формирование умения избегать конфликтных ситуаций.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты.</b>  <b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам;</li> <li>- выполнять подводящие упражнения с мячом;</li> <li>- соблюдать правила самоконтроля и безопасности;</li> <li>- овладевать основными приемами игры.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику изучаемых игровых приемов;</li> <li>- моделировать технику освоенных игровых действий в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры;</li> <li>- овладевать основными приемами игры в баскетбол;</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> </ul>	

- взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.

1	<p><b>Баскетбол ИТБ №21 ОРУ.</b> Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски мяча. Передачи мяча. Личная защита. Развитие мышц спины.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
2	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски мяча.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
3	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски мяча. Передачи мяча. Личная защита. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.</p>	<p>Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
4	<p>Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.</p>	<p>Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
5	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники штрафного броска.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

6	Ведение мяча с сопротивлением. Передача набивного в парах. Учебная игра.	Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Развитие скоростно-силовых способностей ( челночный бег 3х10.)	Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
8	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Развитие скоростно-силовых способностей (челночный бег3х10.)	Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
9	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).	Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
10	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	Овладевают знаниями и умениями для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
11	Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Выполняют технические действия в игре.
12	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Учебная игра.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Выполняют технические действия в игре.
3	<b>Гимнастика (10часов)</b> Металпредметные результаты. <u>Регулятивные:</u> - способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.	

<p>1</p> <p><b><u>Гимнастика. ИТБ №20.</u></b></p> <p>Строевые упражнения. Акробатика, лазанье. Кувырок вперед и назад слитно. Мост и поворот в упор на одном колене. Комплексный. Развитие силовых способностей. Подъем туловища из положения лежа.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения акробатических упражнений. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>

- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

**Познавательные:**

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.
  - владение сведениями о роли и значении физической культуры.
  - понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.
- Коммуникативные:**
- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и в окружении.

**Личностные:**

- способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.
- формирование умения избегать конфликтных ситуаций.

**Предметные результаты.**

**Ученик научится:**

- определять происхождение и смысл понятия «гимнастика».
- различать и выполнять строевые команды.
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
- выполнять комбинации из нескольких элементов.

**Ученик получит возможность научиться:**

- описывать технику изученных упражнений, получать информацию из различных источников.
- демонстрировать выполнение гимнастических упражнений.
- выявлять и устранять характерные ошибки.



<p>2</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ. Куврырки назад и вперед, длинный куврырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения акробатических упражнений. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
<p>3</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ. Куврырки. Мост и поворот в упор на одном колене. Подъём туловища из положения, лежа количество раз за 30сек на результат.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения акробатических упражнений. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамье.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения акробатических упражнений. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
<p>4</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Висы. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе на низкой перекладине девочки, на высокой мальчики.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения опорного прыжка. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>5</p> <p>Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок. Способы переноски пострадавших. Подтягивание в висе на низкой перекладине девочки, на высокой мальчики на результат.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения опорного прыжка. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.</p>
<p>6</p> <p>Строевые упражнения. Опорный прыжок Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения подвеса переворотом. Умеют подавать и выполнять строевые команды. Соблюдают требования безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.</p>

<p>7</p> <p>Опорный прыжок, строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: отжимания.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения подъема переворотом. Умеют подавать и выполнять строевые команды. Соблюдают требования безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.</p>
<p>8</p> <p>Лазанье по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения опорного прыжка. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>9</p> <p>Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой Прикладное значение гимнастики.</p>	<p>Овладевают техникой выполнения опорного прыжка. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>10</p> <p>Полоса препятствий</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют новые знания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>4</p> <p><b><u>Льжная подготовка 12 часов</u></b> <b><u>Метапредметные результаты.</u></b> <b><u>Регулятивные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.</li> <li>- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.</li> <li>- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности;</li> </ul> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.</li> <li>- владение сведениями о роли и значении физической культуры.</li> <li>- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p>	

<p>- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и окружении.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения.</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.</li> <li>- формирование умения избегать конфликтных ситуаций.</li> </ul> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять происхождение и смысл понятия «лыжная подготовка».</li> <li>- применять лыжные ходы в самостоятельных занятиях.</li> <li>- выполнять технически правильно лыжные ходы на различных дистанциях.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику лыжных ходов.</li> <li>- моделировать технику освоенных ходов.</li> <li>- участвовать в соревнованиях.</li> </ul>	
<p>1</p> <p><u>ИТБ № 22. Требования безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одновременные ходы. Прохождение до 1 км.</u></p>	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила требований безопасности.. Выполняют заданные упражнения. Узнают, на каких участках лыжни применяется подъем «полугелочкой». Демонстрирую правильное выполнение подъема «полугелочкой». Узнают о влиянии поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах и целесообразности их применения на лыжной трассе.</p>
<p>2</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>3</p> <p>Оценка техники одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>4</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>

5	Освоение техники лыжных ходов. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	Получают новые знания о лыжном спорте. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.
6	Освоение техники лыжных ходов. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Проходят дистанцию 1 км на результат.
7	Оценка техники попеременные лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости. Факторы выживания в природных условиях.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.
8	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
9	Оценка техники спусков и подъемов, торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
10	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
11	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
12	Повторение пройденного на занятиях, эстафеты. Лес-зона повышенного внимания!	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

**Волейбол.(12часов)**

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной де;

Познавательные:

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.

- владение сведениями о роли и значении физической культуры.

- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.

Коммуникативные:

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и (

Личностные:

- способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.

- формирование умения избегать конфликтных ситуаций.

Предметные результаты.

Ученик научится:

- определять происхождение и смысл понятия «Волейбол- спортивная игра.».

- описывать и технически правильно выполнять игровые упражнения.

- применять прыжковые, беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выявлять 1

характерные ошибки.

Ученик получит возможность научиться:

- описывать технику изученных упражнений, получать информацию из различных источников.

- демонстрировать СРУ

- выявлять и устранять характерные ошибки. Описывают технику выполнения прыжковых упр., осваивают ее самостоятельно, 1  
устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

1	<p><b>Волейбол. ИТБ №21.</b> Командные спортивные игры. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Изучение нового материала.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
---	--	--

<p>2</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.</p>	<p>Овладевают терминологией избранной игры. Узнают правила организации соревнований по волейболу. Соблюдают требования безопасности при проведении соревнований и занятий. Могут оказать помощь в судействе.</p>	
<p>3</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
<p>4</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заднюю зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Овладевают терминологией избранной игры. Узнают правила организации соревнований по волейболу. Соблюдают требования безопасности при проведении соревнований и занятий. Могут оказать помощь в судействе.</p>	
<p>5</p> <p>Передача мяча. Прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
<p>6</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заднюю зону.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
<p>7</p> <p>Комбинация из разученных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через сетку.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
<p>8</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	

9	<p>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Играют в волейбол по упрощенным правилам. Выполняют технические действия в игре.</p>
10	<p>Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.</p>	<p>Овладевают знаниями и умениями для игры в волейбол по упрощенным правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
11	<p>Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Совершенствования. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.</p>	<p>Играют в волейбол по упрощенным правилам. Выполняют технические действия в игре.</p>
12	<p>Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Играют в волейбол по упрощенным правилам. Выполняют технические действия в игре.</p>
6	<p><b>Легкая атлетика 11ч.</b>  <b>Метапредметные результаты.</b>  <b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.</li> <li>- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.</li> <li>- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.</li> <li>- владение сведениями о роли и значении физической культуры.</li> <li>- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и окружаении.</li> </ul>	

	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения.</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.</li> <li>- формирование умения избегать конфликтных ситуаций.</li> </ul> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать и технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения.</li> <li>- применять прыжковые, беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выявлять характерные ошибки.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику изученных упражнений, получать информацию из различных источников.</li> <li>- демонстрировать легкоатлетические упражнения.</li> <li>- выявлять и устранять характерные ошибки.</li> </ul>	
<p>1</p> <p><u>Легкая атлетика. ИТБ №19.</u> Правила поведения на уроке физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт.</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>2</p> <p>Низкий старт. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	
<p>3</p> <p>Бег на результат (60м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	
<p>4</p> <p>Бег на средние дистанции. ОРУ. Бег(1500м-4.2000-м.) Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>	



5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15мин. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. .	Узнают о влиянии бега на организм человека, допустимых беговых нагрузках, об основных видах и фазах бега. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения.
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета на развития скоростно-силовых качеств.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Отталкивание. Прыжки через скакалку. Метание. .	Овладевают техникой прыжка. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических качеств.
8	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Приземление: Метание мяча на дальность.	Овладевают техникой прыжка. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических качеств.
9	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	Овладевают основными приемами прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
10	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	Овладевают основными приемами метания в цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов, соблюдают правила безопасности.

Всего по программе -  
Дано -

## 2. Уровень физической подготовленности учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. с.	8.8	10.0
	Прыжок в длину с места, см	215	185
Силловые	Лазание по канату на расстоянии 6 м. с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине. руки за головой. количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м. мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков. с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень. м	12.0	10.0