

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Луговская средняя общеобразовательная школа»  
Мамско – Чуйского района  
Иркутской области

«Рассмотрено»  
На заседании МО научно-  
естественного цикла  
Корбмахер В.А. Корбмахер  
«23»августа 2024 г.  
Протокол № 1

«Согласовано»  
«16» августа 2024 года  
заместителя директора  
по УР  
Герасимова А.С. Герасимова



**Рабочая программа**  
**«Физическая культура» 8 класс ОВЗ**

Составитель: учитель физической культуры  
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8-го класса

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 5,6-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть — входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент, в основе знаний о физической культуре дополнить правилами соревнований по баскетболу, волейболу. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г

### Общая характеристика учебного предмета

В программе для 5,6-х классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

### **Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

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

**На уроках физической культуры в 5,6-х классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.**

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

### **Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного

и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс " Физическая культура " изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета " Физическая культура " был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета " Физическая культура " использовать на увлечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5-8 -х классов рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю, для 9-х классов 99 часов при трехразовых занятиях в неделю.

#### **Результаты освоения программного материала по предмету « Физическая культура »**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

*Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:*

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г. № 1507-р;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. № 322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования.

Приказ МО РФ от 30.06.1999г. № 56;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20.

**Примечание:** в виду отсутствия спортивного зала (закрит из-за аварийного состояния), уроки физической культуры будут проводиться на улице на поселковом стадионе, прохождение различных дистанций «скандинавской ходьбой» по улицам поселка. В случае дождей или низкой температуры воздуха на улице занятия переносятся в кабинет «Тренажерный зал».

### 8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260

6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	21	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	18	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	<b>18</b>	18	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>
2.1	Волейбол	13	13	13	13	12
2.2	баскетбол	14	14	14	14	12
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>99</b>

## МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	д	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда; учителя физкультуры
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	г	
3.2	Козёл гимнастический	г	
3.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
3.4	Перекладина навесная	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
3.7	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.8	Коврик гимнастический	Г	
3.9	Маты гимнастические	г	
3.10	Мяч набивной (1 кг)	г	

3.11	Мяч малый (теннисный)	г	
3.12	Скакалка гимнастическая	к	
3.13	Палка гимнастическая	г	
3.15	Обруч гимнастический	г	
3.16	Секундомер	к	
3.17	Сетка для переноса малых мячей	к	
3.18	Длинная скакалка	к	
3.19	Мячи малые	к	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.20	Планка для прыжков в высоту	д	
3.21	Стойка для прыжков в высоту	д	
3.22	Мячи для метания 150 гр.	д	
3.23	Рулетка измерительная (10м)	г	
3.24	Секундомер	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
3.26	Мячи баскетбольные	г	

3.27	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
3.28	Стойки волейбольные универсальные	д	
3.29	Сетка волейбольная	д	
3.30	Мячи волейбольные	г	
3.31	Кегли	д	
3.32	Ворота для мини-футбола	д	
3.33	Сетка для ворот мини-футбола	д	
3.34	Мячи футбольные	г	
3.35	Насос ручной для накачивания мячей	д	
<i>Туризм</i>			
3.36	Палатки туристские (двухместные)	г	
3.37	Спальники туристские	д	
3.38	Коврики туристические	д	
<i>Средства первой помощи</i>			
4	Аптечка медицинская	д	
5	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалкой для мальчиков
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы

			(полки)
5.3	Помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>6</b>	<b>Поселковый стадион (площадка)</b>		
6.1	Сектор для прыжков в длину	д	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
6.3	Площадка игровая волейбольная	д	
6.4	Площадка игровая стрит-больная	д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических

	упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14.	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15.	Как правильно экипировать себя для 2–3х дневного похода
16.	Современные системы физических упражнений
17.	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению
18.	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20.	Воздействие физкультминуток на сердечнососудистую систему
21.	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22.	Двигательный режим
23.	Основные формы занятий физической культурой
24.	Звезды советского и российского спорта
25.	Поведение в экстремальных ситуациях
26.	Тренировочные нагрузки и контроль за ним по ЧСС

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	тема беседы
1.	Комплекс утренней гимнастики
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия

4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
5.	Упражнения на снятие усталости
6.	Равномерный бег, ускорения
7.	Прыжки со скакалкой
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9.	Специальные дыхательные упражнения
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
11.	Броски легких предметов на дальность и цель
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
13.	Комплекс упражнений на развитие координации
14.	Приседания на одной ноге
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
17.	Акробатические упражнения
18.	Комплекс упражнений на развитие силы
19.	Комплекс упражнений на развитие выносливости
20.	Ловля и передача мяча на месте
21.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
22.	Упражнения на развитие реакции
23.	Упражнения на развитие быстроты
24.	Упражнения на развитие ловкости
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ;
- Письмо Министерства образования РФ от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Министерства образования РФ от 14 мая 1999 г. № 717/11-12 «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Министерства образования России от 28.04.2003 г. № 13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятия физической культурой»;

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования;
  - Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила. СанПиН 2.4.2 11178-02 от 25.11.2002 г;
1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089).
  2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312).
  3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об учреждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на 2009–2010 учебный год».
  4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 19.07.2002 № 2783).
  5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).

#### **Программы по физической культуре:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. — В.: Учитель, 2009 г. (два-три урока в неделю).
2. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5–9 классов (ФГОС). Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха; соответствует обязательному минимуму содержания образования в области физической культуры и требованиям к уровню подготовки учащихся. — М.: Просвещение, 2011 г.

#### **Пособия для учителей физической культуры:**

- Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. — М.: Дрофа, 2007 г.

- Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. I–XI классы». — М.: Дрофа, 2008 г.
- Г. И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». — М.: Дрофа, 2008 г.
- Ф. И. Собянин. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». — V–XI классы. — М.: Дрофа, 2008 г.
- А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX–XI классы». — М.: Дрофа, 2008 г.

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Физическая культура. Учебник для V–VII классов / под редакцией Е. Н. Литвинова, Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2004.
2. М. Я. Виленский. Физическая культура. Учебник для 5–7 классов, 2004.
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов. — М.: Дрофа, 2007.
4. «Здоровье — организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью». В. Н. Касаткин, С. М. Чечельницкая, Е. Л. Рачевский.
5. В. И. Лях. «Твой друг — физкультура». I–IV классы. — М.: Просвещение, 2005 г.

#### **Список литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях М.: Просвещение, 2009г.
2. Физическая культура 5-7 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях, М.:Просвещение, 2011г.
3. Физическая культура 8-9 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011г.
4. Рабочие программы «Физкультура 1-11 классы» А.А. Зданевич, В.И. Лях, В: Учитель, 2012г.
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И. Ковалько, М.:ВАКО, 2009г
6. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе С.В. Устюгова, А.В. Золотарева, педагогический колледж № 1,Иркутск,2007г.
7. Русские народные игры в общеобразовательной школе В.С. Павлинина, И.И. Шалашова, Иркутск: 2011г.
8. Зимние подвижные игры, М.:ВАКО, 2009г.

В связи с отсутствием спортивного зала, занятия проходят в кабинет «Тренажерный зал» и уроки на открытом воздухе «Скандинавская ходьба».

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 четверть 16 часов</b>							
<b>8 класс</b>							
Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	<b>Знать:</b> организ.-методические требования на уроках физ. культуры. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-	совершенствование	Здоровьесбережения	<b>Уметь:</b> бегать	<b>Коммуникативные:</b> уметь	Развитие мотивов		

<p>40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.</p>		<p>я, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики</p>	<p>с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь бегать с низкого и высокого старта</p>	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>		
<p>Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь бегать с низкого и высокого старта</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Бег на результат (30м). Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		

Обучение подбора разбега прыжка в длину с 11-13 шагов. Метание малого мяча. ОРУ в движении. П/и «попади в мяч».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок с 7-9 шагов разбега-контрольное упражнение. Метание малого мяча. ОРУ.	комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1000м – контрольное упражнение. Метание м/мяча (150гр).	совершенствования	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).без учета времени.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и		

		действий, развития навыков самодиагностики	разбега; метать мяч на дальность	учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование	осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
«Челночный бег 3х10м». Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> уметь бегать «челночный бег 3х10м», бросать набивной мяч 2 (кг), , играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> ходить на дистанцию 1000 м	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	Совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития	<b>Уметь:</b> двигаться по дистанции быстрым	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

		навыков самодиагностики	шагом	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно- коммуникационные	<b>Уметь:</b> двигаться по дистанции быстрым шагом	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> уметь выполнять тестирование прыжка в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно- коммуникационные Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно- коммуникационные	<b>Уметь:</b> двигаться по дистанции быстрым шагом	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Пресс за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели,			

		действий, развития навыков самодиагностики		устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). Отжимание от пола.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
<b>2 четверть (16 часов) Гимнастика</b>							
Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Выполнение	комплексный	Здоровьесбережен	<b>Уметь:</b>	<b>Коммуникативные:</b> уметь	Развитие навыков		

команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ с г/палкой. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	учетный	ия, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
ОРУ под музыкальное сопровождение. Акробатика.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение Акробатика.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Комплекс зарядки под муз.сопровождение . Акробатическая комбинация	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды. Тест на результат – упражнение на гибкость	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> выполнять тест	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> строить гимнастическую пирамиду	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Исходные	Изучение нового	Здоровьесбережен	<b>Уметь:</b>	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать	Развитие мотивов учебной		

положения гимнастических положений	материала	ия, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Выполнять исходные положения гимнастических упражнений	и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Йога для начинающих. Виды упражнений.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	<b>Уметь:</b> Выполнять исходные положения гимнастических упражнений	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	<b>Уметь:</b> знать о видах ритмической гимнастики	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских	<b>Уметь:</b> выполнять базовые шаги	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		
	совершенствование						

. Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	совершенствование	навыков, информационно-коммуникационные	ритмической гимнастики	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> лазать по канату, г/стенке	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	<b>Уметь:</b> выучить танец	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	<b>Уметь:</b> исполнять танец ритмической гимнастики	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
<b>3 четверть (20 часов) Лыжная подготовка. ОФП.</b>							
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скипинг.	совершенствование	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	<b>Уметь:</b> прыгать через скакалку	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и и справлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

				указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> выполнять норматив	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> играть в шашки, «Дартс»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		

ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> играть в шашки, «Дартс»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> играть в шашки, «Дартс»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

<p>Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p><b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p><b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p><b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>		
<p>Подъем в горку «получелочкой».</p> <p>Спуск с горы, преодоление бугров и впадин.</p> <p>Лыжная эстафета.</p>	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	<p><b>Уметь:</b> проходить дистанцию 2 км на результат</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
<p>Подъемы и спуски с горок различной высоты.</p> <p>Торможение «плугом». П/игры на лыжах.</p>	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъемы и спуски с горы</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
Прохождение дистанции	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего	<p><b>уметь:</b> освоить</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать</p>	Развитие этических чувств,	

<p>различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>		<p>обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>навыки конькового хода</p>	<p>бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p><b>уметь:</b> освоить навыки конькового хода</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> ознакомиться с техникой конькового хода</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p><b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> скатываться с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> знать правила соревнований по лыжным гонкам	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> применять изученный материал в п/играх и эстафетах	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
<b>4 четверть (16 часов) Легкая атлетика</b>							
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь понимать судейские жесты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

				ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	сочувствия другим людям		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3х10м»	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> выполнять правильно	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> выполнять правильно	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> двигаться правильно	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> двигаться правильно	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> ходить быстрым темпом	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> выдерживать темп	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	комбинированный	Здоровьесбережени я, развивающего обучения, индивидуально- личностного обучения	<b>Уметь:</b> выдерживать темп	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000м	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	комбинированный	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	учетный	Здоровьесбережени я, развивающего обучения, индивидуально-	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной		

Передача палочки		личностного обучения	дистанцию 60 м с низкого старта	самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь бегать короткую дистанцию	отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		