

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД САРАТОВ"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №63
с углубленным изучением отдельных предметов"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

«Согласовано»
на заседании МО
учителей физической культуры и
ОБЖ
Председатель МО
_____ / Позднякова Ю.С. /
Протокол №1 от
«31» ___ 08 ___ 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МОУ «СОШ № 63 с УИП»
_____ / __ Исмайлова Э.Ю. /
« _ 31 _ » _____ 08 _____ 2023г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 63 с УИП»
_____ /Ионов А.В. /
Приказ № __ 309 __ от
« _ 31 _ » _____ 08 _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 8 – х классов

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии [с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования](#) с учетом основных положений примерной основной образовательной программы основного общего образования, примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2011 г. – (Стандарты второго поколения), основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ № 63» с УИП (утверждена приказом № 198 от 07.06.12 г.), авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г

Положение о рабочей программе разработано в соответствии:

1. С нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «[Об образовании в Российской Федерации](#)» (ч.9 ст.2);

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным [приказом Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 \(п.10\)](#);

– ФГОС основного общего образования, утвержденным [приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#);

- Методическими рекомендациями (письмо Рособрнадзора от 04.08.2017г. № 05-375;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

2. С правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами общеобразовательной организации (ОО):

– уставом ОО;

– положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;

– положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;

– положением о внутренней системе оценки качества образования;

- положением о формах обучения;
- положением о фонде оценочных средств.

Рабочая программа составлена для учащихся 8 классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 63» с УИП.

Программа обеспечена следующими УМК:

Методические рекомендации 5-7 класс, автор А.П.Матвеев, издательство «Просвещение».

УМК учащихся:

А.П.Матвеев, Физическая культура, 5 кл., Просвещение, 2011 г.

А.П.Матвеев, Физическая культура, 6-7 кл., Просвещение, 2011 г.

А.П.Матвеев, Физическая культура, 8-9 кл., Просвещение, 2011 г.

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 в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного предмета, региональными климатическими условиями и видом учебной организации.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно – познавательной направленностью;

уроки с образовательно – обучающей направленностью;

уроки с образовательно –тренировочной направленностью;

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;
- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала

его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной учащимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм учащегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние учащихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у учащегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных учащимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние учащихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у учащихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения учащимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы и технологии обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределенных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательные технологии:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход, здоровьесберегающие технологии.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»**. Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

«Физическое совершенствование».

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

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя- предметника. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Лёгкая атлетика.»

«Гимнастика с основами акробатики»

«Спортивные игры»

«Лыжная подготовка»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 3 ч. В неделю, общий объем учебного времени составляет 102 ч. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

8 класс	Личностные	<ul style="list-style-type: none">- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты, а основе

		<p>согласования позиций и учёта интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий; - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - уметь подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета

Основы знаний

История физической культуры. История возникновения и формирования физической культуры. Олимпийские игры древности как явление культуры, содержание и правила соревнований. Рефераты на темы: «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах», «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады».

Физическая культура (основные понятия). Положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе.

Физическая культура человека: Правила профилактики нарушений осанки, подбор и выполнение упражнений по профилактике её нарушения и коррекции. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел: Развитие двигательных способностей,

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Раздел: Двигательные умения и навыки,

Лёгкая атлетика. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Спринтерский бег, эстафетный бег, гладкий бег, переменный бег. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. ТБ во время гимнастики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Строевые упражнения. Перестроения. Акробатические комбинации. Висы и упоры. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Спортивные игры:

Волейбол. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча сверху с перемещением. Нижняя и верхняя подача. Приём мяча после подачи. Нападающий удар. Техника свободного нападения. Блокировка. Учебная игра.

Баскетбол. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Комбинации из освоенных передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Передачи мяча в парах, в тройках с сопротивлением защитника. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв. Защитные действия. Тактика нападения. Учебная игра. Помощь в судействе.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

«Лыжная подготовка» Техника передвижений на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Виды учебной деятельности
1	<u>Основы знаний</u>	История физической культуры.	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Готовить рефераты на темы: «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах», «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады».

		Физическая культура (основные понятия).	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
		Физическая культура человека.	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2	<u>Двигательные умения и навыки</u>	Лёгкая атлетика	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения: беговых, прыжковых, метательных упражнений. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Гимнастика	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами, акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать изученные упражнения для развития гибкости, силовой и скоростно-силовой выносливости. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть

			упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Волейбол	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Использовать игру как средство активного отдыха. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Баскетбол	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.
		Мониторинг	Определять уровень своей физической подготовленности.
3	<u>Развитие</u> <u>двигатель</u> <u>ных</u>	Организация и проведение	Использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выбирать вид спорта. Пробовать выполнить нормативы общей физической подготовленности.

	<u>способностей</u>	самостоятельных занятий физической культурой.	
		Оценка эффективности занятий физической культурой.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.
		Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.	Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Оценивать свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость. Организовывать и проводить самостоятельные занятия: гимнастикой с основами акробатики, лёгкой атлетикой, баскетболом.

Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»

Контрольные тесты и упражнения

упражнения	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м.с: 13-14 лет 14-15 лет	17.5 16.8	17.0 16.2	16.5 15.7	20.2 19.5	19.2 18.5	18.2 17.5
Прыжок в длину с разбега, см 13-14 лет 14-15 лет	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
Прыжок в высоту с разбега, см 13-14 лет 14-15 лет	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
Бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки), мин: 13-14 лет 14-15 лет	17.50 16.50	16.50 16.10	16.00 15.20	13.40 12.50	12.30 11.30	11.00 10.20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м: 13-14 лет 14-15 лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол.попаданий: 13-14 лет 14-15 лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

Метание малого мяча в вертикальную цель, кол.попаданий:							
	13-14 лет	1	2	3	1	2	3
	14-15 лет	2	3	4	2	3	4

Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Планируемые результаты		Тип урока	Домашнее задание	Сроки проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД			план	факт
Легкая атлетика (14 ч)								

1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой ; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д
----	--	--	--	---	-----------------------------	-----------------------	--	-----------------------

2.	Тестирование бега на 100 м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки, проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проходить тестирование бега на 100 м; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	Урок развивающего контроля	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д
----	-----------------------------	--	--	--	----------------------------	-----------------------	--	-----------------------

3.	Бег на короткие дистанции	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения;проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров</p>	Урок рефлексии	Прыжки через скакалку	А Б В Г Д
----	---------------------------	--	--	---	----------------	-----------------------	-----------------------

4.	Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания; показывать технику метания мяча на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить соревновательные упражнения с малым мячом	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку	А Б В Г Д
----	---	---	--	--	-----------------------------	-----------------------	-----------------------

5.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания;	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры	<p>Познавательные: Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные : понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие силовых способностей	А Б В Г Д
----	------------------------------------	---	--	--	----------------------------	-------------------------------------	-----------------------

6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прыжка в длину с разбега « согнув ноги» и « прогнувшись»; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега	<p>Познавательные: Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>	Урок рефлексии	КУ на развитие силовых способностей	А Б В Г Д
----	---	--	---	--	----------------	-------------------------------------	-----------------------

7.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный бег на 2000 м; объяснять термин <i>самоконтроль</i> ; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные : слышать и слушать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Урок рефлексии	КУ на развитие силовых способностей		А Б В Г Д
8.	Равномерный бег . Развитие	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-	Научиться проводить	Познавательные: ставить и	Урок	КУ на		А

	выносливости.	контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития выносливости; футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	разминку в движении; выполнять равномерный бег на 2000 м; объяснять термин <i>самоконтроль</i> ; проводить футбольные подвижные игры	формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные : слышать и слушать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	рефлекси и	развитие силовых способностей		Б В Г Д
9.	Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий, способов действий и т.д.):разучивание разминки с малыми	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять	Познавательные: проявлять индивидуальные способности;	Урок открытия нового	КУ на развитие силовых		А Б

		<p>мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели; выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила выполнения игровых упражнений с малым мячом</p>	<p>ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные : слышать и слушать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p>	знания	способность		В Г Д
--	--	--	---	---	--------	-------------	--	-------------

10.	Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; проведение тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей ; проведение подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила выполнения игровых упражнений с малым мячом	<p>Познавательные: проявлять индивидуальные способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные : слышать и слушать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p>	Урок рефлексии и развивающего контроля	КУ на развитие силовых способностей	А Б В Г Д
-----	--------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------	-----------------------

				деятельности; контролировать свою деятельность по результату				
11.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание»; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в новой системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения. Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силовых способностей		А Б В Г Д

				по результату; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого				
12.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание»; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в новой системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы высказывать предположения, делать выводы и обобщения. Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать	Урок рефлексии и развивающего контроля	КУ на развитие силовых способностей		А Б В Г Д

				свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого				
13.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполненного домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения. Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силовых способностей		А Б В Г Д

				информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения				
14.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполненного домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу препятствий;	Познавательные: Выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; Коммуникативные с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Урок рефлексии и	КУ на развитие силовых способностей ей		А Б В Г Д

				<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
Спортивные игры (5 ч)								
15.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; проверка выполненного домашнего задания; Проведение инструктажа поТБ при проведении подвижных и спортивных игр; разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопы, ведения мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм	<i>Познавательные</i> выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения <i>Коммуникативные</i> Слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <i>Регулятивные:</i> Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действия по образцу и	Урок общеметодической направленности	КУ для формирования правильной осанки.		А Б В Г Д

				заданному правилу; сохранять заданную цель				
16.	Удары по мячу подъемом ноги	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом; проверка выполненного домашнего задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; проведение спортивной игры «Мини- футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять ведение мяча ногами	Познавательные выполнять учебно- познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Урок общемето дологиче ской направле нности	КУ для формирова ния правильно й осанки.		А Б В Г Д
17.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом в парах; проверка	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; выполнять удары по мячу средней,	Познавательные выполнять учебно- познавательные действия; осознавать познавательную	Урок общемето дологиче ской направле	КУ для формирова ния правильно		А Б В

		выполненного домашнего задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной стопы); техники удара по катящемуся мячу; проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	внешней и внутренней частью подъема стопы; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини –футбол»	задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	ности	й осанки.		Г Д
18.	Вбрасывание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполненного домашнего задания; повторение техники вбрасывания мяча из-за боковой; проведение спортивной игры « Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; выполнять удар по летящему мячу головой; вбрасывание из-за боковой	Познавательные: Выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; высказывать предположения;	Урок общеметодической направленности	КУ утренней зарядки и физкультминутки.		А Б В Д

				<p>делательвыводы и обобщения</p> <p>Коммуникативные</p> <p>:</p> <p>Слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
19.	Контрольный урок по теме « Футбол»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функции: проведение разминки с футбольным мячом; проверка выполненного домашнего задания; выполнение контрольных упражнений; проведение спортивной игры « Футбол»; подведение итогов четверти; проектирование способов выполнения домашнего задания			Урок развивающего контроля	КУ дыхательной гимнастики		А Б В Г Д

Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)

20.	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): проведение инструктажа по ТБ на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполненного домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы; развивать скоростные и кардинационные качества с помощью гимнастических эстафет	<p>Познавательные: Выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.</p> <p>Коммуникативные : Слушать и слышать друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои</p>	Урок открытия нового знания	КУ дыхательной гимнастики	А Б В Г Д
-----	--	--	--	--	-----------------------------	---------------------------	-----------------------

				действия и действия партнёров				
21.	Длинный кувырок с разбега Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполненного домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов; повторение перестроения в две и три шеренги ; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на матах; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; выполнять акробатические элементы	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения	Урок открытия нового знания	КУ дыхательной гимнастики		А Б В Г Д
22.	Акробатические комбинации.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Урок обобщения и систематизации знаний	КУ на развитие гибкости		А Б В

		<p>выполненного домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций.; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату</p>	<p>знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>				<p>Г Д</p>
--	--	---	--	--	--	--	--	----------------

23.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	Разучивание разминки с гимнастической палкой; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; повторение техники выполнения стойки на голове и руках	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; стоять на голове и руках	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Урок общеметодической направленности	Сгибание рук в упоре лежа		А Б В Г Д
-----	--	---	---	---	--------------------------------------	---------------------------	--	-----------------------

24.	Подъем переворотом на не высокой перекладине	Повторение разминки с гимнастической палкой; повторение техники подъема переворотом на не высокой перекладине; повторение правил оставления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучивание упражнений перехода из виса над под- коленках в упор присев через стойку на руках	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять сложно-координационное упражнение; переход из виса на под-коленках в упор присев через стойку на руках; выполнять подъём переворотом на невысокой перекладине	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Урок общеметодической направленности	Сгибание рук в упоре лежа		А Б В Г Д
-----	--	--	--	--	--------------------------------------	---------------------------	--	-----------------------

25.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучивание разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовка комбинаций на гимнастическом бревне (девушки);	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Урок общеметодической направленности	Сгибание рук в упоре лежа	А Б В Г Д
-----	---	---	--	--	--------------------------------------	---------------------------	-----------------------

26.	Упражнения на брусках	Разучивание разминки с набивными мячами; повторение техники выполнения упражнений на брусках; совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусках; выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие гибкости	А Б В Г Д
-----	-----------------------	---	--	--	--------------------------------------	-------------------------	-----------------------

27.	Упражнения на брусках	<p>Повторение разминки с набивными мячами; выполнения упражнений на брусках; разучивание техники выполнения кувырка вперед, в сед ноги врозь на брусках (юноши); совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты</p>	<p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусках; выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие мышц брюшного пресса	<p>А Б В Г Д</p>
-----	-----------------------	--	---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

28.	Контрольный урок по теме «Брусья»	Формирование у учащихся умение к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты;	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать учителя и товарищей; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие мышц брюшного пресса		А Б В Г Д
-----	-----------------------------------	--	--	--	----------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------

29.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Проведение разминки с гимнастическими скакалками; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков;	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки согнув ноги; ноги врозь и боком с поворотом; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложнённые варианты опорных прыжков	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные : слушать и слышать учителя и товарищей; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Урок развивающего контроля	Самостоятельное тестирование физических качеств.		А Б В Г Д
Спортивные игры (3 ч)								
30.	Спортивная игра	Разучивание разминки в парах с мячами; повторение правил спортивной игры	Научиться проводить	Познавательные: выполнять учебно-	Урок открытия	Самостоятельное		А

	«Гандбол»	«Гандбол»; проведение гандбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Гандбол»	разминку в парах с мячами; бросать мяч по воротам с дальних дистанций; выполнять гандбольные упражнения; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого	нового знания	тестирование физических качеств.		Б В Г Д
31.	Броски и передачи мяча в «Гандболе»	Повторение разминки в парах с мячами; совершенствование техники гандбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Гандбол»			Урок общеметодической направленности	КУ на развитие мышц брюшного пресса		А Б В Г Д
32.	Спортивная игра	Проведение разминки в парах с мячами; совершенствование техники	Научиться проводить	Познавательные: выполнять учебно-	Урок общеметодического	Самостоятельное		А

	«Гандбол»	гандбольных бросков и передач; знакомство с техникой игры вратаря; проведение спортивной игры «Гандбол» .	разминку в парах с мячами; бросать мяч по воротам с дальних дистанций; выполнять гандбольные упражнения; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого	дологической направленности	тестирование физических качеств.		Б В Г Д
Лыжная подготовка (8 ч)								
33.	Инструкция по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Повторение инструкции по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного двухшажного хода; выполнение игрового упражнения «Догони впередиидущего».	Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

			снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего»	учебников. Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий				
34.	Одновременный бесшажный ход	Проведение разминки на лыжах; повторение техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; проведение игрового упражнения «Догони впередиидущего».	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двушажный и одновременный бесшажный; играть	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания. Коммуникативные : сохранять доброжелательные	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

			в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего», научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции	отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого				
35.	Чередование лыжных ходов.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой; техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты».	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двужажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания. Коммуникативные : сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно	Урок рефлексии и	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

			одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого				
36.	Коньковый ход на лыжах	Повторение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах;	Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками. Передвигаться на лыжах используя различные лыжные ходы.	Познавательные: осознавать познавательную задачу, добывать новые знания. Коммуникативные с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные осознавать самого себя как движущую силу своего научения; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

37.	Подъемы на склон и спуски со склона	Проведение разминки на лыжах; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения « плугом»	Научиться разминаться на лыжах.Подниматься на склон и спускаться со склона., понимать технику выполнения упражнений на лыжах.	Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять. Коммуникативные Устанавливать рабочие отношения.; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д
38.	Торможение боковым соскальзыванием	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	Понимать технику выполнения торможения боковым скольжением	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.				
39.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	Проведение разминки на лыжах; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склона.	Научиться разминаться на лыжах; преодолевать дистанцию в 2.5 км, правильно подбирая лыжный ход	Познавательные: выполнять учебно познавательные действия; формулировать познавательную цель. Коммуникативные Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения Регулятивные Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц рук		А Б В Г Д
40.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъемов и торможений;	Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах. Для контрольного урока.; технично	Познавательные: Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять Коммуникативные Владеть	Урок развивающего контроля	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г

			выполнять все заданные упражнения на лыжах; подводить итоги контрольного урока.	монологической и диалогической формами. Регулятивные Сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.				Д
Спортивные игры (17 ч)								
41.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры « Волейбол»; проведение спортивной игры « Волейбол»;	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками.	Познавательные: Ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные Осознавать самого себя, как	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				движущую силу своего научения; контролировать свою деятельность по результату				
42.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»»	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол»»	Познавательные: Выполнять учебно познавательные действия, ориентироваться в системе знаний Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д
43.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Повторение разминки с волейбольным мячом в парах; повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад;	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах.; выполнять прием и передачи волейбольного мяча	Познавательные: Выполнять учебно познавательные действия, ориентироваться в системе знаний; понимать учебные	Урок рефлексии	КУ на развитие выносливости		А Б В Г

		совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; проведение спортивной игры « Волейбол»;	сверху двумя руками в парах в прыжке., снизу и назад. ; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи. Через сетку	задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.				Д
44.	Волейбол. Прямой нападающий удар	Разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания ; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры « Волейбол»;	Научиться разминаться с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и подачи волейбольного мяча, играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные Слушать и слышать	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

				друг друга; устанавливать рабочие отношения; Регулятивные Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату				
45.	Отбивание мяча кулаком	Разучивание разминки с волейбольным мячом; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»;	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча через сетку кулаком; выполнять прием мяча сверху с перекатом на спине; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные Ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Урок открытия нового знания	КУ на развитие гибкости.		А Б В Г Д

46.	Отбивание мяча кулаком через сетку	Повторение разминки с волейбольным мячом; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры « Волейбол»;	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча через сетку кулаком; выполнять прием мяча сверху с перекатом на спине; играть в спортивную игру « Волейбол»	Познавательные Ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Урок рефлексии и	КУ на развитие гибкости.		А Б В Г Д
47.	Волейбол. Игра по правилам	Повторение разминки с гимнастическими скакалками; повторение волейбольных упражнений в парах; формирование умений мыслить тактически; проведение спортивной игры « Волейбол»;	Научиться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять подачи мяча через волейбольную сетку; действовать тактически и играть в спортивную игру	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать	Урок рефлексии и	КУ на развитие гибкости.		А Б В Г Д

			«Волейбол»	<p>познавательную информацию.</p> <p>Коммуникативные : Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
48.	Волейбол. Игра по правилам	Повторение разминки с гимнастическими скакалками; повторение волейбольных упражнений в парах; формирование умений мыслить тактически; проведение спортивной игры « Волейбол»;		<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p>	Урок рефлекси и	КУ на развитие гибкости		А Б В Г Д

				<p>перерабатывать познавательную информацию.</p> <p>Коммуникативные : Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
49.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Проведение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры « Волейбол»	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие гибкости		А Б В Г Д

			«Волейбол»; подводить итоги контрольного урока	выводы. Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель				
50.	Баскетбол. Передвижение , повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучивание беговой разминки; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол».	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; выполнять беговую разминку, передвижение,	Познавательные: осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные : устанавливать	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

			повороты, броски мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции				
51.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучивание разминки с гантелями; совершенствование техники различных передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол».	Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

				<p>формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные : слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
52.	Баскетбол. Штрафные броски.	Разучивание разминки с малыми мячами; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол».	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать</p>	Урок открытия нового знания	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

			<p>«Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

53.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Разучивание разминки с набивными мячами; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол».	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; вырывать и выбивать мяч из рук партнёра; контролировать действия соперника на игровом поле; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию</p>	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку	А Б В Г Д
-----	---	---	---	--	---	--------------------------	-----------------------

				взрослого; контролировать свою деятельность по результату				
54.	Баскетбол. Перехват мяча.	Повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; перехватывать и накрывать мяч, контролировать действия соперника; играть в учебную игру «Челнок»	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. Коммуникативные : Слушать и слышать друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Урок общеметодической направленности	Прыжки через скакалку		А Б В Г Д

55.	Баскетбол. Нападение и защита	Разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать по команде; играть в спортивную игру "Баскетбол"	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы; выполнять учебно-методические действия.</p> <p>Коммуникативные : Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к</p>	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц рук	А Б В Г Д
-----	----------------------------------	--	---	---	---	------------------------------	-----------------------

				преодолению препятствий и самокоррекции				
56.	Баскетбол. Игра по правилам.	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать по команде; играть в спортивную игру "Баскетбол"	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные : Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как	Урок рефлексии	КУ на развитие силы мышц рук		А Б В Г Д

				движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции				
57.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	<p>Познавательные: выполнять учебно-методические действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие силы мышц рук		А Б В Г Д

				действия партнёров				
Легкая атлетика (11 ч). 1								
58.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Проведение разминки с малыми мячами; тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторение техники метания мяча на дальность; проведение подвижной игры «Точно в цель».	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила проведения тестирования малого мяча в горизонтальную цель; знать правила проведения подвижной игры «Точно в цель»	<p>Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу				
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	Проведение беговой разминки; выполнение специальных беговых упражнений; проведение беговой эстафеты.	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила проведения тестирования малого мяча в горизонтальную цель; знать правила проведения подвижной игры «Точно в цель»	Познавательные : проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и	Урок рефлексии	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д

				<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>				
60.	Тестирование бега на 100 м.	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 100 м; оценка уровня развития скоростных и координационных способностей; проведение беговой эстафеты.	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговую разминку и эстафету	<p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д

				<p>навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как силу своего наущения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ; осуществлять игровой контроль</p>				
61.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Разучивание разминки в движении; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 1500 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр;	<p>научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный бег на 1500 м; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить футбольные подвижные игры</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>	Урок рефлексии	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д

				<p>задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операционный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>				
62.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Проведение разминки в движении; тестирование метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на длинные дистанции;	научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на блинную дистанцию; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега; знать правила бега на дальние дистанции	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д

				<p>ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>				
63.	Равномерный бег, развитие выносливости.	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега 2500 м; »; оценка уровня развития выносливости4 проведение футбольных подвижных игр.	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный бег на 2500м; проводить футбольные подвижные игры	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные:</p>	Урок рефлексии	КУ на развитие выносливости		А Б В Г Д

				<p>формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операционный опят; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>				
64.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Повторение разминки на гибкость; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр.	<p>Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные : понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранить доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: определять новый</p>	Урок развивающего контроля	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу				
65.	Эстафетный бег.	Проведение беговой разминки; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий;	Научиться проводить беговую разминку; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>				
66.	Эстафетный бег.	Проведение беговой разминки; повторение техники эстафетного бега и передачи эстафеты; прохождение легкоатлетической полосы препятствий;	Научиться проводить беговую разминку; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные : слушать и</p>	Урок рефлексии	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				<p>слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>				
67.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	Проведение разминки в движении; проведение эстафеты, скоростно-силовой подготовки; выполнение упражнений на развитие памяти;	Научиться проводить разминку в движении; участвовать в эстафетах; проводить скоростно-силовую подготовку; выполнять упражнения на развитие памяти	<p>Познавательные: выполнять учебно-методические действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; самостоятельно познавать и формулировать познавательную</p>	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				<p>цель.</p> <p>Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель</p>				
68.	Эстафеты.	Проведение разминки в движении; проведение спортивных подвижных игр; повторение техники эстафетного бега и передачи эстафеты; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	Научиться проводить разминку в движении; участвовать в эстафетах; проводить подвижные и спортивные игры; подводить итоги четверти и года	<p>Познавательные: выполнять учебно-методические действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; самостоятельно познавать и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные</p>	Урок общеметодической направленности	КУ на развитие силы мышц ног		А Б В Г Д

				<p>: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР);
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности;
- краткую характеристику избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов в данном виде спорта).
- краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).
- о технике движений и ее основных показателях;
- об общих представлениях о пространственных, временных и динамических характеристиках движений;
- о двигательном навыке и двигательном умении как качественных характеристиках освоенности движений;
- об особенностях освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность);
- об основных правилах освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- о самостоятельных занятиях по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений;
- о влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- о правилах организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Примерный перечень контрольных вопросов для учащихся:

1. Назовите выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.
2. Дайте определение двигательному навыку.
3. Расскажите о влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Уметь

- Организовать и провести занятия физической культурой.
- Организовать досуг средствами физической культуры.
- Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Подобрать подводящие и подготовительные упражнения при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).
- Составить план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
- Последовательно выполнять части занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и их исправлять.
- Оценить эффективность занятий физической культурой.
- Анализировать и оценить технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.
- Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.
- Вести дневник самонаблюдения: регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Примерный перечень практических заданий для учащихся:

1. Подобрать подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.
2. Определить влияние нагрузки на организм во время урока в различных его частях по ЧСС.
3. Выполнить комплекс гимнастики для глаз.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или КУ утренней или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4»- имеются незначительные ошибки и неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Отметка «3»- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

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

Примерный перечень тем проектов для учащихся:

1. Закаливание - как основное средство профилактики заболеваний.
2. Формирование правильной осанки - залог здоровья и долголетия.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая УФП, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях ФП за определенный период времени.

При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся;
- особенности развития двигательных способностей;
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из выше приведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению ФП должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Перечень учебно-методического обеспечения.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы для учащихся основной (общей) школы под редакцией А.П. Матвеева по физической культуре.	Д
1.3	Физическая культура. Учебник для 6-7 классов общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев – М., «Просвещение» 2014 год-192 с.	Д
1.6	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя физической культуры./ Лях В.И. – Москва 1998.	Д
2.3	Практикум по теории и методике физического воспитания /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Москва 2001г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Физическая культура. Учебник для 6-7 классов общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев – М., «Просвещение» 2014 год-192 с.	П
3.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи, диски и другие электронные носители.	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.17	Фишки поворотные	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Лыжи (с креплениями и палками)	П
5.22	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23	Аптечка	Д

Список литературы.

1. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселев, С.Б.Киселева- М.: Планета 2013.- 272 с.
2. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А.Киселев, С.Б. Киселева- Волгоград: Учитель, 2008.-239 с.
3. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя физической культуры./ Лях В.И. – Москва 1998.
4. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.- сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель,2008 – 92 с.
5. Физическая культура. Учебник для 6-7 классов общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев – М., « Просвещение» 2014 год-192 с.
6. Интернет- ресурсы.
7. Асмолов А.Г. Систеино-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009