

Министерство образования Республики Тыва

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 с. Мугур-Аксы

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО
физической культуры и
др.пр

Салчак /Салчак М.О.

Протокол № _____
От «28» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Шолбан Ч.Х. Шолбан Ч.Х.
От «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Демиржан А.Б. /Демиржан А.Б.

Приказ № _____
От «28» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**Физическая культура**»
для учащихся 8-х классов

Мугур-Аксы 2024

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 8 классе общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 1 с. Мугур-Аксы Монгун-Тайгинского кожууна. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№1879 от 17.12.2010) и примерной программы разработанной на основе программы В.И. Лях 5-11 классы Москва «Просвещение» 2013, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях, и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010 г., также программа соответствует учебному плану МБОУ СОШ №1 с. Мугур-Аксы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственных образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Общая характеристика учебного предмета

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 8 класса составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А. Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*) заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено __ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Предметом обучения физической культуре в 7-м классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель обучения – 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 8 классе – 68 часа в год (2 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета
Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: Высокий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60), специальные беговые упражнения, челночный бег (3 × 10), финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения, бег на результат (60 м), прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, метание мяча (150 м) с 3–5 шагов на дальность, прыжок в длину на результат, Бег (1500 м).

Кроссовая подготовка: Бег. Преодоление горизонтальных препятствий, спортивная игра «Ляпта», бег, развитие выносливости, развитие выносливости,

Бег 19 мин, бег 2000м

Гимнастика: акробатические комбинации, преодоление полосы препятствий, прыжки со скакалкой, выполнение команд ОРУ на месте, эстафеты развитие силовых способностей, значение гимнастических упражнений для развития гибкости, подъем переворот, ОРУ с гимнастическими палками, развитие скоростно-силовых способностей.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, техника выполнения акробатических упражнений

Спортивные игры: Стойки и передвижения игрока, игра по упрощенным правилам, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, техника приема мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, комбинации из освоенных элементов, тактика свободного нападения.

Баскетбол: передвижения игрока приемы и передвижения остановок игрока, передача мяча одной рукой от плеча на месте, бросок мяча двумя руками от головы с места, быстрый прорыв 2х1, развитие координационных способностей, игра по упрощенным правилам,

Волейбол: Техники передвижений комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Техника приемов мяча и передач мяча.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

- Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

Содержание базовой и вариативной частей

жание ба

№ п\п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Кроссовая подготовка	10
3	Гимнастика	10
4	Волейбол	18
5	Баскетбол	10
6	Футбол	10
7	Итого	68

Тематическое планирование

№ Урока	Тип урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Форма контроля	Дата Проведения	
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		По плану	По факту
1 четверть. Легкая атлетика – 5 часов.										
1	Вводный урок	Высокий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Инструктаж по ТБ	1 час	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий		
2	Урок-игра	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1 час	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знания о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий		
3	Урок-эстафета	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ×	1 час	Учебно-познавательный интерес и способам	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Вести дискуссию, правильно выражать свои	Текущий		

		10).		решения поставленных задач		и педагогами	мысли			
4	Урок-игра	Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1 час	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Знания о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Текущий		
5	Зачётный урок	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1 час	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Знания о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства контроль, оценка	Текущий		
Кроссовая подготовка (5 ч)										
6	Урок – игра	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1 час	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Текущий		
7	Урок-эстаф	Бег (16 мин). Преодоление	1 час	Управлять своими	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное	Взаимно контролировать	Текущий		

	ета	горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		эмоциями в различных ситуациях		взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия друг друга, уметь договариваться			
8	Урок-игра	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1 час	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий		
9	Урок соревнования	Бег (18 мин). Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1 час	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий		
10	Урок-игра	Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1 час	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий		
Спортивные игры. Футбол - (5 ч)										
11	Изучение нового материала	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному	1 час	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		

		мячу с места.			строить свои взаимоотношения с их учетом	проблемы.				
12	Урок - игра	Футбольная подготовка. Введение мяча	1 час	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	проявление активности, стремление к получению новых знаний	адекватно воспринимать оценку учителя	Текущий		
13	Урок-игра	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	1 час	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств.	адекватно воспринимать оценку учителя	Текущий		
14	Урок-игра	Элементы футбола. Игра в футбол.	1 час	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	адекватно воспринимать оценку учителя	Текущий		
15	Урок - игра	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1 час	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых			

					самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	и поставленной учебной целью;	ситуациях			
Гимнастика (5 ч)										
16	Урок-игра	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте..	1 час	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий		
17	Урок-игра	Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1 час	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий		
18	Урок-игра	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1 час	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
19	Урок-эстаф	Выполнение команд «Пол-	1 час	Оценивать собственную	Основы знаний о работе органов	Осуществлять продуктивное	Самостоятельно оценивать свои	Текущий		

	эта	оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).		учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	дыхания и сердечно-сосудистой системы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
20	Урок-игра	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.	1 час	Организовывать самостоятельную требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	Текущий		
Спортивные игры. Волейбол - (10 ч)										
21	Урок-игра	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1 час	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий		
22	Урок-игра	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1 час	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		

23	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1 час	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
24	Урок-игра	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1 час	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
25	Урок-игра	Техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	1 час	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
26	Урок-игра	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	1 час	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательн	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		

		сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча		ости, взаимопомощи и соперевания						
27	Урок групповой деятельности	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1 час	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперевания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
28	Урок-соревнование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).	1 час	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
29	урок.-игра	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1 час	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Текущий		

30	Урок-игра	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).	1 час	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущ ий		
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.										
31	Вводный урок	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		
32	Урок-игра	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1 час	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		
33	Урок-соревнование	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1 час	Способность к самооценке на основе критериев успешности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Текущ ий		

		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.		учебной деятельности	постановки и решения проблемы.		ситуациях			
34	Зачётный урок.	Развитие координационных способностей	1 час	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
35	Урок-игра	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
36	Зачётный урок.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1 час	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
37	Урок-эстафеты	Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1 час	Способность к самооценке на основе критериев	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Согласованно выполнять совместную деятельность в	Текущий		

				успешности учебной деятельности	действия постановки и решения проблемы.	и педагогами	игровых ситуациях			
38	Урок-игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1 час	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
39	Урок-игра	Развитие координационных способностей	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
40	Урок-игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам	1 час	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		

3 четверть. Гимнастика с основами акробатики – 5 часов

41	Вводный урок	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1 час	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
42	Урок-закрепление	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1 час	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
43	Урок-закрепление	Совершенствование акробатических упражнений	1 час	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
44	Урок-путешествие	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания,	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		

		переползания		учению	укрепления здоровья.					
45	Урок-игра	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущ ий		
Спортивные игры (волейбол) 8 часов.										
46	Урок-игра	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		
47	Урок-эстафета	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1 час	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущ ий		
48	Урок-игра	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1 час	Формирование социальной роли ученика.	Анализ своей деятельности; сравнение;	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Контролировать учебные действия,	Текущ ий		

		Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Формирование положительного отношения к учению	классификация; действия постановки и решения проблемы.	вступать в диалог	аргументировать допущенные ошибки			
49	Урок-игра	Техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		
50	Урок-игра	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	1 час	Достижение лично стно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущ ий		
51	Урок-игра	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущ ий		

		площадке. Игра по упрощенным правилам		учению	решения проблемы.					
52	Урок-игра	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		
53	Урок-игра	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1 час	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущ ий		
Спортивные игры (футбол) 5 часов.										
54	Урок-игра	Футбол. Удары по мячу	1 час	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные	Текущ ий		

						умений.	действия.			
55	Урок-игра	Футбол. Удары ногой	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Текущий		
56	Урок-игра	Футбол. Удары головой	1 час	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Текущий		
57	Урок-игра	Футбол. Остановка мяча	1 час	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Текущий		
58	Урок-игра	Футбол. Введение мяча.	1 час	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Текущий		

Кроссовая подготовка – 5 часов

59	Урок-соревнование	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3 часа	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
60	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	1 час	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
61	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1 час	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	Текущий		
62	Урок-игра	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1 час	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	Текущий		

				оборудования						
63	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1 час	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий		
Легкая атлетика - 5 часов.										
64	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1 час	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
65	Урок-эстафета	Бег с эстафетной палочкой	1 час	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий		
66	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1 час	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий		
67	Урок эстаф	Прыжки в длину с места.	1 час	Формирование социальной роли	Умение структурировать	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять	Текущий		

	ета	Игра «Пустое место».		ученика. Формирование положительного отношения к учению	знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях	ий		
68	Урок- игра	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1 час	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущ ий		